



جامعة المستقبل الاهلية



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023/2022

# الطرق الخاصة في كتابة التمرينات

للمرحلة الثالثة

مدرس المادة

م.م. امير فرحان

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م امير

### الطرق الخاصة بكتابة التمرينات

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :-

١- الوضع الابتدائي .

٢- الحركة أو الحركات المكونة له .

٣- الوضع النهائي .

أو لا : الوضع الابتدائي :-

وهو الوضع الذي تبدأ منه حركة أو حركات التمرين .

ثانيًا : الحركة أو الحركات المكونة للتمرين :-

وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق الهدف منه .

ثالثًا : الوضع النهائي :-

وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من حركة أو حركات التمرين بصد

تكرار التمرين أو البدء في تمرين آخر أو إنهاء التمرين بموجة عام .

1- كتابة الوضع الابتدائي :-

يدون الوضع الابتدائي عند بدء كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين

[ ..... ] وقد يكون الوضع الابتدائي واحدًا مما يأتي :-

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م. امير

وضع أصلي مثل :-

الوقوف - الرقود - الجلوس ..... وتكتب معرفة بالألف واللام .

وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل :-

الجلوس - القرفصاء - الوقوف - المد عرضا ..... إلخ .

- وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق :-

وبكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي :-

[ وضع أصلي - وضع مشتق بتحريك الرجلين - وضع مشتق بتحريك الذراعين -

وضع مشتق بتحريك الجزع ] .

مثل :

[ الوقوف فتحا الذراعين عاليًا ميل ]

### 2- كتابة حركة أو حركات التمرين :-

تأتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس [.....] ويراعي عند كتابة كل

حركة ما يأتي :-

\* نوع الحركة : مثل ثني - مد - رفع - خفض ..... إلخ .

\* الجزء المراد تحريكه : الذراعين - الجذع - الساقين ..... إلخ .

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م. امير

\* الاتجاه المطلوب : مثل أمامًا - مائلًا - أسفل - يسارًا - عاليًا ..... إلخ  
( وتكتب بين قوسين صغيرين وهي عبارة عن العادات الفورية أو الموسيقية مثل )  
( ٢،١ ٤،١ ) ..... إلخ .

ويرى البعض عدم ضرورة كتابة هذا الجزء من التمرين .

وقد يشتمل التمرين على :-

حركة واحدة تكون صلبة التمرين :-

[ الوقوف ] رفع الذراعين ( ٢،١ ) الرجوع للوضع الابتدائي

وضع	نوع	توقيت	وضع
ابتدائي	الحركة	الحركة	نهائي

أكثر من حركة متعاقبة وفي هذه الحالة يراعى كتابة الحركات حسب تسلسلها في

التمرين:-

[ وقوف الذراعان عاليًا ] ، ميل الجذع أمامًا ( ٤،١ ) ، سقوط الجذع مع مرجحة  
الذراعين خلفًا أمامًا ( ٧،٥ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٨ ) ويكرر .

وهذا يعني أن الجذع يميل أمام ببطء في أربع عادات ثم يسقط أمامًا مع مرجحة  
الذراعين للخلف والأمام ، ثم يستقيم مع رفع الذراعين عاليًا كما كان عليه عند بدء  
التمرين .

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس..... م.م.م امير

### بعض الاصطلاحات الخاصة بكتابة التمرين :-

بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض الاصطلاحات التي يجب مراعاتها عند كتابة التمرينات

أهمها ما يلي :-

\* تستخدم حروف العطف :- **الواو** ، **الفاء** ، **ثم** ، بالترتيب لضم الحركات المتعاقبة  
مثل :-

[ جلوس طويل ] ميل الجذع خلفًا ورفع الذراعين جانبًا ورفع الرجلين عاليًا ثم ثنى

الركبتين والتكور ( ٤،١ ) والرجوع للوضع الابتدائي ( ٦،٥ )

وإذا كانت هناك حركات أخرى ، يراعى الترتيب السابقة مرة أخرى .

\* يستخدم حرف الجر " مع " لكي يدل على أداء أكثر من حركة في وقت واحد مثل :-

[ جثو ، المد عرضًا ] جلوس الجثو مع خفض الذراعين جانبًا .

\* تكتب كلمة " **بالتبادل** " في نهاية الحركة عند أداء حركة في اتجاهين متقابلين

دون الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[ وقوف فتحًا ] لف الجذع جانبًا بالتبادل .

\* تكتب كلمة " **تبادل** " في بداية التمرين عند أداء الحركة في اتجاهين متقابلين مع

الثبات في الوضع الابتدائي مثل :-

[ وقوف فتحًا ] تبادل لف الجذع جانبًا .

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

\* عند استخدام جهاز أو أداة في التمرين يكتب في نهاية التمرين مثل :-

مقعد سويدي - أحبال - سلالم حائط .

\* يمكن كتابة عدد المرات التي تحتويها كل حركة في التمرين مثل :-

[ الوقوف فتحًا ، ميل ] ضغط الجذع أمامًا ( ٤ مرات ) دفع الجذع وضغطة خلفًا

٤ مرات ) .

### نماذج من التمارين البدنية المستخدمة خلال تطبيق خطة الدرس :

- (الوقوف ) قفزات على البقعة ..... 10 مرات .
- (الوقوف ) هرولة بين الشواخص .
- (الوقوف ، الذراعان خلف الرقبة ) ثني ومد الركبتين مع ثني ومد الذراعين 10 مرات.
- (الوقوف ) ثني الجذع إمام أسفل ثم مدة عاليًا 10مرات .
- (الاستناد الأمامي ) ثني ومد الذراعين 10 مرات .
- (التكور ،الذراعان أماماً ) الدحرجة الأمامية .
- (الوقوف ، الذراعان جانباً ) السير على المسطبة .
- (الوقوف ) القفز بالمكان 3 قفزات ثم سحب الركبتين للصدر 8 مرات .
- (الوقوف) ثني الجذع إمام أسفل وضغطة بالموضع ثم مدة عاليًا 8مرات .
- (الوقوف) ثني ومد الرجلين خلفاً 10 مرات .
- (الوقوف ،الذراعين جانباً ) السير على المصطبة 10 مرات .

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

- تمرين الرجلين (الوقوف ، فتحاً ،ظهراً لظهر مسك الذراعان عالياً ) ثني الجذع إمام أسفل لحمل الزميل 10 مرات .
- تمرين رجلين ( الوقوف ، مواجه الزميل ) بالقفز ثني ومد الركبتين للأعلى 10 مرات .
- (الوقوف ، تشابك اليدين ) ثني الركبتين كامل وصولاً الى وضع الجلوس ثم مدھا 10 مرات .
- (الجلوس الطويل ، الاستناد على الكفين ) دوران الرجلين حول رجل الزميل 10 مرات .
- (الاستناد الأمامي ) ثني ومد الذراعان 10 مرات .
- ( الوقوف ) ثني الركبتين ثم القفز للأعلى 8مرات .
- ( الجلوس الطويل ، استناد على المرفقين ) ثني وضم الرجلين 10مرات .
- (الوقوف ، الذراعان عالياً ) ثني الجذع للأسفل وضغطة بالوضع 8مرات .
- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل ) تسلّم الكرة الطيبة من طالب الى اخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين .
- (الوقوف ) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانبا 10 مرات
- الوقوف الجري المتعرج بين الشواخص حر .
- (الوقوف) صعود ونزول المسطبة حر .
- (الوقوف) القفز بالرجلين على اطواق مرسومة على الأرض .
- رسم دوائر او اطواق الركض بينها زكزاك والرجوع للإعادة 8 مرات .
- وقوف 4 مجموعات في مربع والمناولة بكرة واحدة ثم كرتين لتصعيب العمل مع تغيير المكان قطري .
- ( وقوف ، لمس الرقبة )

## المرحلة الثالثة..... طرائق تدريس.....م.م.م.امير

- الایعاز - الیدان خلف الرقبة ضع
- (وقوف ، خصر )
- الایعاز - الصف ..... تخصر
- ( وقوف ، انثناء عرضي )
- الایعاز - الذراعان عرضا ..... ثني
- أو - الذراعان بموازاة الكتفين ..... ثني
- ( وقوف ، لمس الراس )
- الایعاز - الیدان على الراس ..... ضع
- ( وقوف ، الذراعان جانبا )
- الایعاز الذراعان جانبا ..... رفع
- ( وقوف ، الذراعان عالیا )
- الایعاز - الذراعان اماما - عالیا ..... رفع
- أو - الذراعان جانبا - عالیا ..... رفع
- ( وقوف ، الذراعان وسطا -عالیا )
- ( وقوف ، الذراعان وسطا -عالیا )
- الایعاز - الذراعان وسطا عالیا ..... رفع
- الایعاز - الذراعان جانبا عالیا ..... رفع
- ( وقوف ، الذراعان أماما )
- الایعاز - الذراعان أماما ..... مد
- ( وقوف ، تقاطع الذراعان أماما )
- الایعاز - الذراعان متقاطعة امام الجسم .... ضع